



令和 5年 6月分



きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



河南町立学校給食センター

日付	こんだてめい	カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	おもなざいりょう							
		小学校/中学校	中学校	血やにくになる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄)					
1(木)	ごはん かんとうふうにくじゃが さけのあまず(こむぎなし) こまつなのおかかあえ(ごま) 牛乳	652	807	28.8	36.6	ぶたにく けずりぶし さけ こなかつお ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いとこんにやく さやいんげん こまつな はくさい	こめ じゃがいも でんぶん ごま			
2(金)	しよくパン キャロットポタージュ やきミンチカツ ケチャップソース コールスローサラダ(フレンチドレッシング) 牛乳	665	814	28.6	35.2	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりがらスープ ポークパイオン ダイズミンチカツ	たまねぎ にんじん パセリ にんじんピューレ クリームコーン キャベツ きゅうり	しよくパン パター こむぎこ でんぶん フレンチドレッシング			
5(月)	ごはん かなんやさいのみそしる こぎかなとあさりのこめこかきあげ(ちりめんじゃこ) はるさめのあえもの 牛乳	691	826	20.7	24.3	とうふ うすあげ あかみそ しろみそ にぼし あさり ちりめんじゃこ ハム ぎゅうにゅう	なす ほうれんそう たまねぎ あおねぎ さやいんげん カレーこ きゅうり にんじん	こめ じゃがいも でんぶん こめでんぶん はるさめ			
6(火)	オリーブパン こまつなのクリームに ベーコンポテト かいそうサラダ(ごまドレッシング) 牛乳	636	809	26.1	32.5	とりにく とりがらスープ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ほしわかめ	はくさい こまつな たまねぎ にんじん パセリ だいこん	オリーブパン パター こむぎこ じゃがいも ごまドレッシング			
7(水)	ひじきごはん けんちんじる あじのソースふうみこめこあげ 牛乳 アセロラゼリー	676	827	25.0	30.6	とりにく うすあげ ひじき とうふ かまぼこ けずりぶし だしこんぶ あじ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ こんにやく だいこん ごぼう あおねぎ つちしょうが	こめ でんぶん こめでんぶん アセロラゼリー			
8(木)	わかめごはん ごもくいりに やきししゃも きゅうりのすのもの 牛乳	619	779	27.4	38.2	ぶたにく がんも きざみこんぶ けずりぶし ししゃも ツナ ぎゅうにゅう ほしわかめ	たまねぎ にんじん えだまめ いとこんにやく きゅうり	こめ じゃがいも			
9(金)	ベビーパン なすのミートスパゲティ やさいのマリネ フルーツミックス(みかんかん・パインかん) 牛乳	633	812	28.0	36.2	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ポークパイオン ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ なす にんじん ぶなしめじ つちしょうが にんにく キャベツ きゅうり こなからし みかんかん パインかん	ベビーパン スパゲティ			
12(月)	ごはん とりにくのうまに あげこうやどうふのあまずあん だいこんサラダ(わふうドレッシング) 牛乳 あじつきじゃこ(中のみ)	640	809	25.9	33.3	とりにく ごぼうてん けずりぶし こうやどうふ ぶたにく とりがらスープ ツナ ぎゅうにゅう あじつきじゃこ(中のみ)	たまねぎ あおねぎ にんじん こんにやく つちしょうが ピーマン だいこん ホールコーン	こめ じゃがいも でんぶん こめでんぶん わふうドレッシング			
13(火)	ごはん かきたまじる かつおのごまだれかけ ゆずあえ 牛乳	650	773	30.7	37.4	けいらん とりにく とうふ けずりぶし だしこんぶ かつお ぎゅうにゅう	しろねぎ こまつな ほししいたけ はくさい ゆずかじゅう	こめ こめでんぶん でんぶん ごま			
14(水)	さんしよくライス じゃがいものスープ あつあげのチリソースに(トウバンジャン) 牛乳 かたぬきチーズ(中のみ)	617	813	25.3	33.8	ハム ベーコン とりがらスープ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう かたぬきチーズ(中のみ)	ホールコーン えだまめ たまねぎ にんじん トマト にんにく	こめ じゃがいも でんぶん			
15(木)	こめこカレーライス ホキのパプリカあげ けまきゅうりのピクルス 牛乳	711	847	30.4	36.8	ぶたにく とりがらスープ ホキ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん チーたまねぎ にんにく カレーこ けまきゅうり	こめ じゃがいも こめこカレー でんぶん こめでんぶん			
16(金)	アップルパン コーンスープ ラタトゥイユ こまつなのサラダ(サウザンアイランドドレッシング) 牛乳	595	809	27.2	35.4	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりがらスープ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ コーンピューレ なす かぼちゃ トマト にんにく こまつな キャベツ	アップルパン サウザンアイランドドレッシング			
19(月)	ごはん かなんすどうふ(トウバンジャン) あかうおのこみみやき きりぼしだいこんのいために 牛乳	650	801	32.0	40.2	ぶたにく とうふ あかみそ とりがらスープ あかうお ひらてん けずりぶし ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが にんにく セロリー ほししいたけ レモンかじゅう きりぼしだいこん	こめ でんぶん			
20(火)	こくとうパン キャベツのスープ マカロニグラタン(あさり) アロエフルーツ(おうとうかん・みかんかん) 牛乳	637	810	26.7	33.3	とりにく とりがらスープ あさり フランクフルト チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン おうとうかん みかんかん アロエ	こくとうパン マカロニ こむぎこ パター			
21(水)	たきこみごはん さわらのたつたあげ おおさかしろなのあかだし 牛乳 こくとうだいず(中のみ)	625	802	26.4	33.5	とりにく うすあげ さわら とうふ はつちようみそ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう こくとうだいず(中のみ)	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ こんにやく つちしょうが おおさかしろな あおねぎ ほししいたけ	こめ こめでんぶん			
22(木)	げんりょうごはん わかめうどん とりにくのこめこからあげ チンゲンサイのからしあえ 牛乳	629	795	24.6	31.5	ほしわかめ かまぼこ けずりぶし だしこんぶ とりにく ハム ぎゅうにゅう	えのきたけ あおねぎ つちしょうが チンゲンサイ こまつな こなからし	こめ うどん でんぶん こめでんぶん			
23(金)	コッペパン にくだんごのトマトに キャベツとコーンのサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ゴーヤチップス(こむぎなし) 牛乳 いちごジャム	658	826	26.0	32.5	ミートボール だいず とりがらスープ ツナ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー トマト キャベツ ホールコーン にんじん にがり	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん いちごジャム			
26(月)	ぶたキムチどん(トウバンジャン) とうがんとはるさめのスープ ナタデココパイン(パインかん) 牛乳	651	806	24.8	31.3	ぶたにく ポークパイオン あかみそ とうふ かまぼこ けずりぶし だしこんぶ ぎゅうにゅう	つちしょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん はくさいキムチ ニラ とうがん えのき あおねぎ パインかん	こめ でんぶん はるさめ ナタデココ			
27(火)	カレーピラフ ミネストローネ いかのこめこかりんあげ はっこうにゅう(プレーン)	649	821	27.6	34.6	ぎゅうミンチ ぶたミンチ とりがらスープ フランクフルト いか はっこうにゅう	たまねぎ にんじん カレーこ にんにく キャベツ セロリー パセリ トマト つちしょうが	こめ じゃがいも でんぶん こめでんぶん			
28(水)	ごはん あかみそのおみそしる さばのしおやき しろなとにんじんとあぶらあげのおひたし 牛乳	618	818	27.9	34.6	とうふ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし さば うすあげ ぎゅうにゅう	だいこん あおねぎ おおさかしろな チンゲンサイ にんじん	こめ じゃがいも			
29(木)	ごはん とりにくとやさいのしょうがに チンゲンサイとこうやどうふのごまあえ こぎかなふりかけ(ちりめんじゃこ) 牛乳	638	818	28.2	34.6	とりにく ごぼてん あつあげ けずりぶし こうやどうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ つちしょうが チンゲンサイ はくさい	こめ じゃがいも ごま			
30(金)	きりめいりコッペパン コロコロスープ さけのノンエッグマヨやき チリコンカーン 牛乳	660	818	34.1	34.6	フランクフルト とりがらスープ さけ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ ピーマン にんにく トマト カレーこ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめでんぶん			

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にみえび等の混入のおそれがあります。
 ※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。
 ※栄養三食 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
 赤:主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。
 魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。
 緑:主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。
 ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。
 黄:主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
 炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の産地(魚介類の加工地は原則国内)	さやいんげん	町内産	かぼちゃ	町内産	きゅうり	町内産	けまきゅうり	町内産	たまねぎ	町内産	なす	町内産	あおねぎ	町内産
	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	じゃがいも	長崎県	おおさかしろな	大阪府	キャベツ	長野県	ごぼう	青森県	つちしょうが	高知県
	セロリー	静岡県	だいこん	石川県	チンゲンサイ	長野県	とうがん	和歌山県	にがり	熊本県	にら	高知県	にんじん	徳島県
	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	はくさい	長野県	パセリ	長野県	ピーマン	和歌山県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県
	まあじ	ニュージーランド	あかうお	ノルウエー	かつお	静岡県	さけ	ロシア	さば	ノルウエー	さわら	東シナ海	ししゃも	ノルウエー
	ちりめんじゃこ	広島県	ホキ	ニュージーランド	ぎゅうにく	北海道	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県				

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13~20%	20~30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	645kcal	※17%27g	※29%21g	2.6g	379mg	3.4mg	232μgRAE	0.48mg	0.50mg	29mg	5.4g	88mg	3.0mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13~20%	20~30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	810kcal	※17%34g	※29%26g	3.4g	443mg	4.7mg	295μgRAE	0.63mg	0.65mg	37mg	7.1g	110mg	3.8mg

※摂取エネルギー全体における割合